

平成27年度

三木市卓球ジュニア選手強化練習会



平成27年7月12日(日)
三木コミュニティスポーツセンター

主催：三木市体育協会
主管：三木市卓球協会

(ホームページ <http://www.mikitta.sakura.ne.jp/>)

後援：三木市教育委員会

学校名	
氏名	

平成27年度 三木市卓球ジュニア選手強化練習会 <指導者名簿>

平成27年7月12日(日) 三木コミュニティスポーツセンター

氏 名		記 事
1	中嶋 将雄	三木市卓球協会・会長
2	塩谷 英雄	三木市卓球協会・副会長【公認スポーツ指導員】
3	岩崎 誠	三木市卓球協会・事務局長【公認スポーツ指導員】
4	武庫 富美子	三木市卓球協会【公認スポーツ指導員】
5	岡田 茂美	三木市卓球協会【公認スポーツ指導員】
6	佐野 宜規	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
7	小阪 啓子	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
8	吉永 紀子	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
9	多田 徹	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
10	佐々木 良憲	三木市卓球協会【公認スポーツ指導員】
11	山本 卓弥	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
12	上田 和弘	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
13	平井 健一	三木市卓球協会（ジュニア卓球指導員）
14	田中 勝彦	応援指導員（社会人）
15	貴田 達雄	応援指導員（社会人）
16	城田 瑞恵	応援指導員（社会人）
17	岩崎 陽介	応援指導員（社会人）
18	北井 健太	応援指導員（社会人）
19	吉田 篤史	応援指導員（社会人）

※1 公認スポーツ指導員：(財)日本体育協会/(財)日本卓球協会公認資格者

※2 ジュニア卓球指導員：三木市内のジュニア選手を指導している方

※3 応援指導員：三木市卓球協会を応援して頂いている指導者



平成27年度 三木市卓球ジュニア選手強化練習会 スケジュール

1. 主催 三木市体育協会
2. 主管 三木市卓球協会 (<http://www.mikitta.sakura.ne.jp/>)
3. 後援 三木市教育委員会
4. 日時 平成27年7月12日(日) 午前9時～午後4時00分
場所 三木コミュニティスポーツセンター

5. 参加選手内訳

学校等	男子	女子	計(人)
緑が丘中学校	26	21	47
三木中学校	28	6	34
吉川中学校		3	3
自由が丘中学校	12	9	21
合計	66	39	105

6. スケジュール

9:00 開校式

- ・講師の紹介等

9:15 講習

※筆記具と練習会資料が必要です

- ・選手の皆さんに

(1) フェアプレイで日本を元気に ⇒ 日本体育協会取り組み・・・3^ハ-^ヅ

「勝利をめざす前に大切なことがある」⇒ 日本卓球協会取り組み(別冊)

(2) 卓球愛好者のマナー ⇒ 強いだけではダメです。・・・4^ハ-^ヅ

(3) 考えるクセを付けよう ⇒ (上達へのヒント)・・・4^ハ-^ヅ

(4) 卓球で1番大事 ⇒ 角度(卓球の命)、球を見ること(基本)・・・5^ハ-^ヅ

(5) 卓球は予測のスポーツ(2番目に大事)

⇒ 相手(の動き)をしっかり見よう、予測することが大切

9:35 ウォーミングアップ【ラッパ・体操】

9:45 練習開始

- ・初級、中級、上級の3部にチーム編成(ここからチーム単位に実施)
(※県中学総体出場選手向けのチーム編成も考慮)

10:00 基本技術①

- (1) フォアハンド技術、バックハンド技術 ショート(ブロック系)
- (2) 切替えし、フットワーク、サーブ・レシーブ

12:00～13:00 昼食・休憩

13:00 基本技術②

- (1) フリック系技術【フォア、バック】
- (2) 3球目攻撃

ルール説明、見取り練習はチームごとにレベルに応じて盛り込み
※上級は、見本試合等で試合開始から終了までゲームとマナーを学ぶ
(卓球の楽しさを知り、練習の目的意識を高める)

15:30 練習終了、片づけ清掃

- ・反省会【生徒と指導者の談話】

16:00 終了

〈フェアプレイで日本を元気に〉（日本体育協会取り組み）

1. フェアプレイはスポーツの基本

行動としてのフェアプレイ

+

フェアプレイ精神
(フェアな心<魂>)

- 行動としてのフェアプレイ
ルールを守る、審判や対戦相手を尊重する、全力を尽くす、勝っても驕らず、負けてもふてくされたりしないなど、行動に表れるフェアプレイのこと。
- フェアプレイ精神
スポーツの場面に限らず日常生活の中でも、自分の考えや行動について善いことか悪いことかを自分の意志で決められること。
自分自身に問いかけた時に、恥ずかしくない判断ができる心(魂)のこと。

行動としてのフェアプレイは、誰が見ても善いと思われる行為です。

一方、フェアプレイ精神は心のあり方によるものですから、他人からは見ることはできません。しかし、行動と精神は切り離せないもの。

だからこそ、この2つのフェアプレイは、スポーツを真に楽しむ上で欠かせないものなのです。⇒また、普段もフェアプレイで生活したい。

2. あくしゅ、あいさつ、ありがとう（具体的実践）

- あくしゅをしよう。
ゲームを始める時、ゲームができることへの感謝の気持ちを込めて、対戦相手と審判と握手をしよう。
ゲームが終わった時、互いの健闘を称えあい対戦相手と握手をしよう。
ゲームを進めてくれた審判に、再び感謝の気持ちを込めて握手をしよう。
- あいさつをしよう。
練習がはじまる時、仲間たちとあいさつをしよう。
きっと信頼はどんどん深まるはず。
練習場所で会う人や、町の人たちにもあいさつをしよう。
その一言がスポーツの輪を広げることになるはず。
- ありがとうと言おう。
家族やコーチに、ありがとうと言おう。
審判や応援をしてくれる人たちに、ありがとうと言おう。
ゲームの準備をしてくれた人たちに、ありがとうと言おう。
もっともっと、キミたちを支えてくれるようになるから

3. フェアプレイ7カ条（フェアプレイの意味を凝縮）

スポーツにおいてだけでなく、ふだんの生活においても自らの行動の指針として活用してください

1. 約束を守ろう
2. 感謝しよう
3. 全力をつくそう
4. 挑戦しよう
5. 仲間を信じよう
6. 思いやりを持とう
7. たのしもう

< 卓球愛好者のマナー（スポーツマンとして） >

1. あいさつ

- (1)練習場・試合会場【日常生活と同じ】
 - ・おはようございます（こんにちは）・・・今日、何人にあいさつできましたか？
 - ・さようなら（失礼します）
- (2)練習中
 - ・お願いします。 ありがとうございます（ボールを拾ってもらった時も）

2. マナー

- (1)大会・試合会場
 - ①時間を守る【日常生活と同じ。選手として失格】
 - ②試合を運営している人への感謝
 - ・組合わせ表を棄てない
 - ③会場の注意事項を守る
 - ・ゴミを出さない、ゴミは持ち帰る。 飲食時のルールを守る。
 - ④自分のゲームコールに注意する
 - ⑤他人のゲームエリアに入らない
- (2)試合
 - ①あいさつをする【お願いします・ありがとうございました】
 - ②ゲームを棄てて、ふてくされる態度をしない
 - ③ボールの扱い方【取りにくい返球は、試合進行を遅らす】
 - ・投げない、相手に取りやすい渡し方をする
 - ・他コートから入って来たボールは、蹴ったりせずにレットを申告する
 - ・ボールを拾ってもらった時は、お礼を言う（ありがとう・すみません）

< 考えるクセを付けよう（上達へのヒント） >

●ミスした時、自分の良いボールが入った時、原因を考える。

自分がミスしたのは相手のボールが良かったのか？(威力、コース、タイミング)
それとも自分の対応が上手く出来なかったのか？
オーバーした、落ちた。なぜ？相手のボールの威力(回転量、スピードか)
自分が遅かった？ラケットの角度調整が出来ていない？予測違いか？
いいボールが入った⇒角度、タイミング、スピード、コース？何が良かった？

●悪くても、良くても なぜ？ と、考えることが次につながる。

どうしたら成功し、失敗するのか、を自身で理解することが大事。

●本を読もう。(考える力を付けるための基礎作り)

本は知識を簡単に入手できる、書き手(著者)が云いたいことを読み取る。
本を読む事により思考する。⇒自分自身で考えるクセが付く。

●本だけでなく ⇒ 友達・仲間を作る、増やそう。

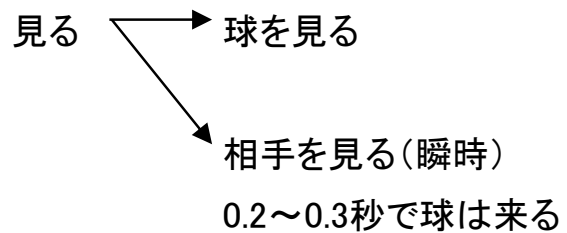
練習や試合で会う色々な人と友達になろう。お話しをしよう。
他人との触れ合い、対話も大事。それにより感受性が磨かれる。

**考える(行動)ということとは、卓球(スポーツ)だけでなく、
生活においても大事、きっと皆さんの将来に役立ちます。**

●卓球で1番大事なこと

1. 角度(卓球の命)

2. 球を見ること(基本)

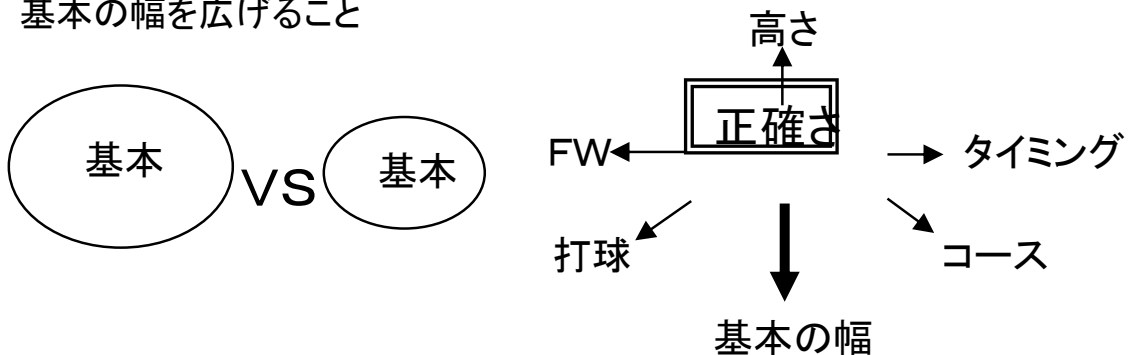


今必要なもの(世界で戦うためには)⇒勝つためには！

1. Sv, Rv
2. 前陣でたたける
3. BH(バックハンド)
4. 一発=スピード(速い球)

試合とは・・・基本VS基本

基本の幅を広げること



●卓球で2番目に大事なこと ⇒ 予測する

心理で相手の心を読む(予測する事が必要)

至近距離で、目にも止まらない速さでラリーが続くところが卓球の面白さ

ラリーを続けるには、ボールを追うための動体視力より、相手が打つ前にある程度予測しながら待つ、つまり、先を読む力がないと駄目。

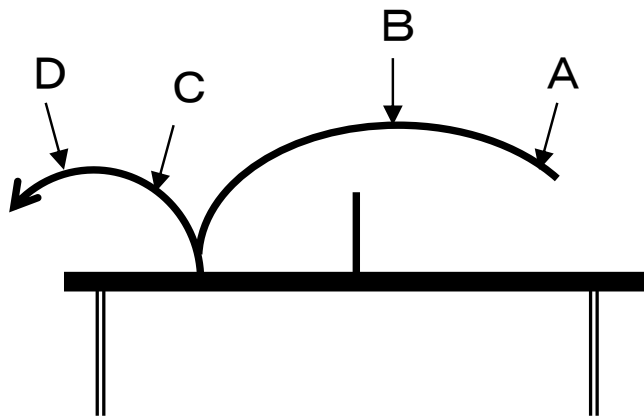
ゲームプランをしっかり持ちながら、相手の動きを見てどんなボールを打つか読まないといけない。その時、特に気をつけるのは打点、打つ高さ。

相手の打点が低くなれば、打ち返してくるボールの角度が限られる。自分の打ったボールの回転で相手の返球コースを限定することもできる。そういった駆け引きがラリーの間中続く。ここが卓球の面白み。

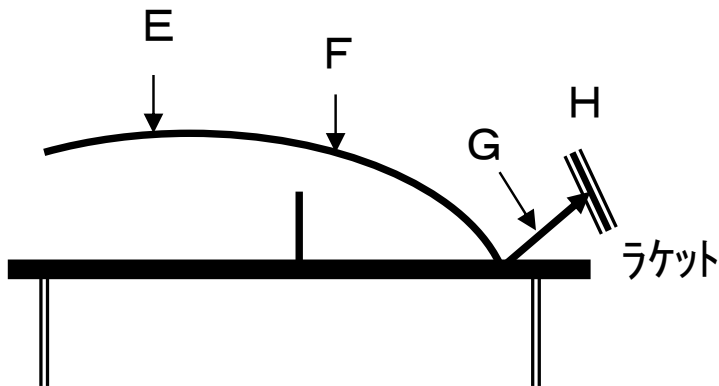
《球を良く見る》

1. 目で良く見る
2. 心理(作戦心理)で良く観る

1. 目で良く見る



- A. 球も見てるが、相手の**全体**を見る
- B. " 相手の**肩**から先を見る
- C. " 相手の**肘**から先を見る
- D. **手首**の動きと球を見る
(ミートの瞬間)



- E. 球を良く見る
相手の**全体**をぼんやりで良いから見る
- F. **球**を良く見る
相手の動きを良く見る
- G. 最終的に**球の性質**を確かめる
相手の動きを確認する
- H. 球を正確見る
ラケットと球を当たる(瞬間)**ミート**までボールを見る
ミートをする瞬間だけは相手を見なくても良い

試合のルール

1. ゲームの勝敗は、

5ゲームマッチの場合は3ゲームを先取した方、7ゲームマッチの場合は4ゲームを先取した方の勝ちです。(団体戦はすべて5ゲームマッチです)

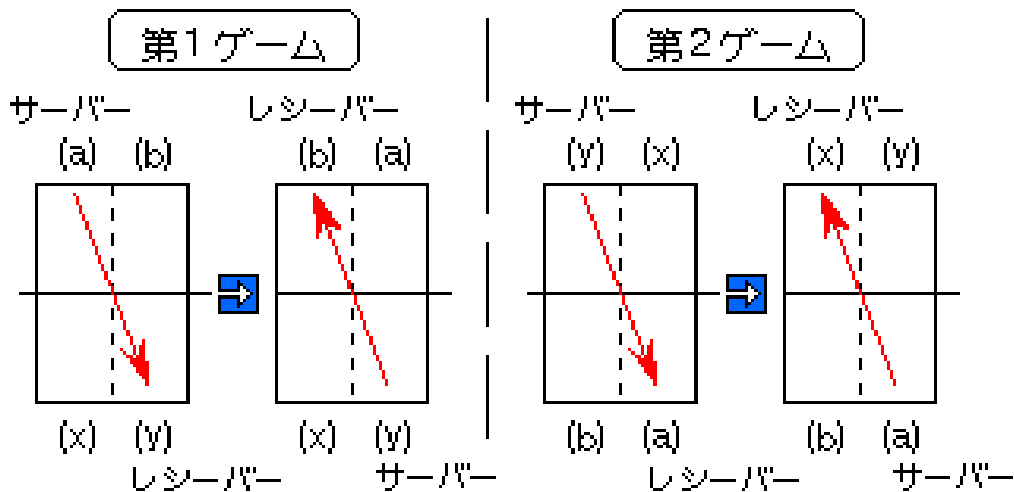
各ゲーム、サービスを2本ずつ交互に行い、先に11点取った方が勝ちます。

ただし、10対10になった場合は、サービスを1本交代で行い、続けて2点リードした方が勝ちます。

2. ダブルスの試合は、

第1ゲームにおいて最初のサーバーとレシーバーを決め、第2ゲームにおいては最初に決定した相手と反対の相手と対応できるように自動的に設定されます。

ただし、ゲームカウント2-2で第5ゲームに入ると、はじめは第1ゲームと同じ相手と対応し、どちらか先に5点取った時点でコートをかわり第2ゲームと同じ相手と対応し、勝敗を決めます。



3. 促進ルールは、

競技時間をスピードアップさせるためのルールで、1ゲームの試合時間が10分に達するか、双方の競技者から要請があった場合に適用されます。

その際、サービスを1ポイントごと交代に行い、レシーバーが正しく13本返球すれば、レシーバーの得点となります。(サーバーは、12本以内にポイントしなければいけません。)

但し、10分経過しても双方のポイントがともに9点以上の時は適用されず、次のゲームに自動的に促進ルールは適用されない。

4. プレーヤーのミスとして、相手側のポイントになること

1. 正規のサービスを行えなかった場合 **★手のひらを開き、ボールが手の平で静止後トス**
2. 正規のリターンを行えなかった場合
3. 相手からリターンされたボールをコート内でボレーした場合
4. ボールを続けて2回打った場合
5. 自分側のコートにリターンされたボールが2回バウンドした場合
6. コートを動かした場合
7. フリーハンド(ラケットを持っていない手)がコートに触れた場合
8. ラケットや衣服がネットに触れた場合
9. サービスを行う際、故意に足を踏みならした場合
10. 促進ルールでレシーバーに13回の正規のリターンをされた場合

5. 気になるルール

1. ラケットは、85%は天然の木であれば、大きさ、形状、重量は任意。ルール上の制限は無い。

2. ネットアセンブリとは、ネット、つりひも、サポート(テーブルに取り付ける締め具を含む)

3. オブストラクションとは、進路妨害のこと

4. 白または白を多用したユニフォームの着用が禁止 H27(2015).9.1から適用

試合のルール

6.レット(プレーを止める事=得点・失点は無い)【レットになる:○、ならない:×】

①	・競技が乱れた場合(ラリー中に他コートからボールが入る、地震・停電や風や光による)	○
②	・ラリー中に促進ルールとなった時(ストップ宣告された時)	○
③	・ラブオールの宣告前にサービスが出された時	○
④	・ラリー中に、メガネ・コンタクトが外れる。靴が脱げた。	×
⑤	・主審の宣告前にネットと思い込んでボールを手で取った時。	×
⑥	・レシーブの構えをしていないのにサービスされた場合。(但し、ラケットで返球すると×)	○

7.ラリー【失点にならない:○、失点:×】

①	・ラケットハンドとは、ラケットを持っている腕の手首から先	○
②	・フリーハンドとは、ラケットを持っていない腕の手首以外から先	○
③	・フリーアームとは、ラケットを持っていない腕の手首以外から肩まで	○
④	・グリップ部分の指に当たって打球した。	○
⑤	・フリーハンドを台について(触れて)打球した。	×
⑥	・フリーアーム(肘)を台について(触れて)打球した。	○
⑦	・ラバー面以外(ラバーを貼っていない面=コルク面)で打球した。	×
⑧	・ラリー中、ラケットを両手で持って打球した。	○
⑨	・ラリー中、右手でラケットを持っていたが、突然左手にラケットを持ちかえて打球した。	○
⑩	・ラケットを投げて(手から離し)打球したら相手コートに入った。	×
⑪	・打球がサポートの外を、又は迂回して相手コートに入った。	○
⑫	・打球がサポートに当たって、相手コートに入った。	○
⑬	・サービスの時、エンドラインの内側で打球した。	×
⑭	・相手のサービスがネットだったので、主審の宣告前にボールを手で取った。 ⇒判定は主審がする。宣告が無い時点で選手が勝手に判断しても認められない。 ⇒選手双方がネットと申告した場合は、レットを宣告する場合もある。	×
⑮	・ラリー中、他コートからボールが入ったので、主審の宣告前にラリーを止めた。 ⇒判定は主審がする。宣告が無い時点で選手が勝手に判断しても認められない。	×
⑯	・ラリー中ラバーがはがれたので、貼り直したい。 ⇒貼り直し出来ない。スペアラケットを使う。無ければ棄権となる。	×

8.競技の中断【認められる:○、認められない:×】

①	・プレー中の怪我によって、一時的に競技不能となった場合の中断は。 ⇒どんな場合でも10分を超えない範囲で認められる。	○
②	・競技領域内での鼻血や怪我による出血での中断。	○
③	・ケイレンや疲労での競技続行不能による中断。(健康管理上の問題としてNG)	×
④	・健康状態が悪化しての競技続行不能による中断。(健康管理上の問題としてNG)	×

1. 卓球の特徴

(1) ボールの回転種類

- ① トップスピン(前進回転)前へ進む回転
- ② バックスピン(後進回転)後に戻る回転
- ③ サイドスピン(横回転)
 - 右回転
 - 左回転
- ④ ナックル(無回転)

(2) 回転とラケット角度

<10ページを見て下さい>

(3) 卓球にストライクコースは有るか？

- ① ストライクは自分で作る
- ② ストライクを多く作る(フットワークが必要)

(4) タイミング(リズム感)

- ① 打点=バウンドの打つ位置(直後、頂点前、頂点、頂点后)
- ② 打球のリズムに合わせて打つ

2. 体の使い方

(1) グリップ

- ① 正しいグリップ
- ② 両手が出し易い

(2) 肩(上体)と足の向き(スタンス)

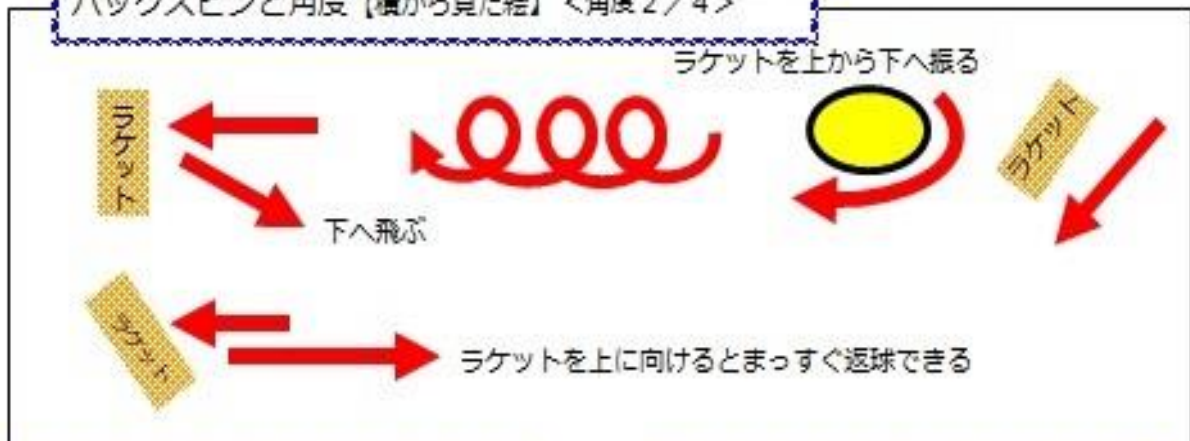
- ・フリーハンド(身体全体のバランス器)

<ボールの回転とラケット角度>

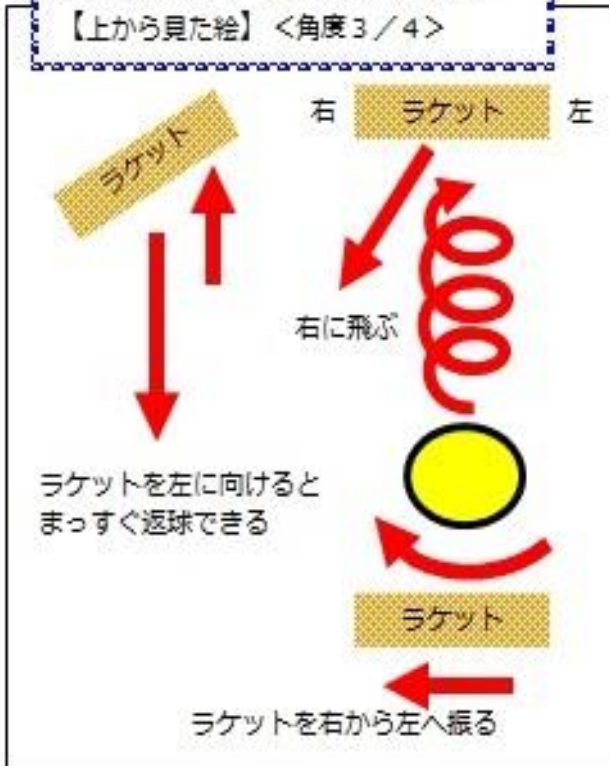
トップスピンと角度【横から見た絵】<角度1/4>



バックスピンと角度【横から見た絵】<角度2/4>



サイドスピン (右回転) と角度
【上から見た絵】<角度3/4>



サイドスピン (左回転) と角度
【上から見た絵】<角度4/4>

